

Use of Breathing Devices

Excerpted from Arnold Jacobs: *Song and Wind*

Translated by Chitate Kagawa, *Japan Tuba Center, Shinoro 6-jo 5-chome 5-6, Kita-ku, Sapporo, JAPAN 002*

ブレスビルダー

－ 正しい呼吸法を身につけ管楽器演奏の基礎をつくる －

－ 健康体も作れます －

ブレスビルダーは、美しく豊かな音をつくる呼吸法練習の器具です。管を通り抜ける空気の抵抗を感じながら、自然で無理のない呼吸法がいつのまにか身に付いて、楽器を吹く時にすぐ応用できます。ピンポン玉がいつも上がっているような息の仕方が出来れば、タンギングがなめらかになり、豊かな音が出るようになります。楽器を吹く前に、必ずブレスビルダーで練習して、良い呼吸法で、美しい演奏を楽しみましょう。

練習は、下記の①から④の順序で行います。

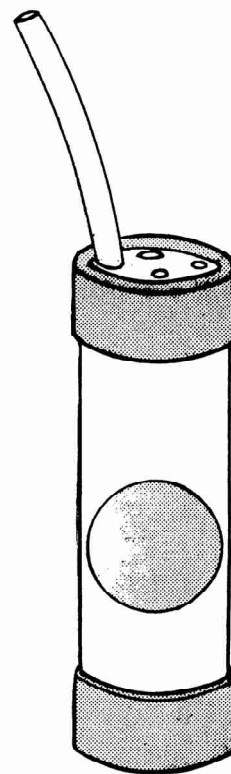
- ① ゆっくりと息を吸ってから管をくわえ、息を筒の中に吹き込みます。(ピンポン玉が上がる)
- ② 息を完全に吐き出したのを確かめて、ピンポン玉が落ちないうちに、管の中の空気をゆっくりと深く吸い込みます(唇は、管から離さない)。
- ③ 上体の隅々まで空気が入ったと感じたら、今度は勢いよく筒の中心めがけて息を吹き込みます(ピンポン玉は常に上にある)。
- ④ 空気をすべて吐き出したら、呼吸が止まらないように気をつけ、再びゆっくりと上半身一杯に息を吸います。(力まずに肩の力が抜けていることを確認します)

ピンポン玉ばかりを見つめないで、背筋を伸ばして練習しましょう。深くゆっくりと息を吸うことに注意し、自然で力まない呼吸を続けて常にピンポン玉が上がっているようにします。

①から④を数分繰り返したあと楽器を吹きましょう。

* 衛生上、器具は個人使用を守りましょう。

突起部分保護の為、使用後はなるべく管をはずさず水で洗浄して下さい。
チューブ取り付け前にグリスを塗ると管の取り外しも出来ます。



米国製(価格3500円)

『ジャパン テューバ センター』

〒002-8026 札幌市北区篠路6条5丁目5-6

取引銀行:北海道銀行篠路支店(普) 0514956 /

Homepage <http://www.japantubacenter.com>

☎ & FAX (81)-011-771-0559

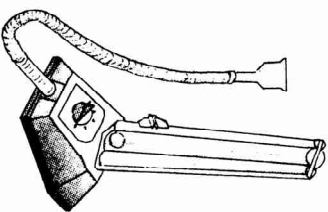
郵便振替口座:02720-1-37269

order@japantubacenter.com

スピロメーター

この**スピロメーター**は、演奏者が息の流れをコントロールする力をつけるためのものです。空気が流れている時だけ管の中のボールが動くので、安定した息の流れを作り出すのに役立ちます。

姿勢正しく座る又は立つ。“ホ”の口で呼吸すること。
：最初のブレスをするとき、空気の流れに注意すること。



模型 (備 5250H)

練習 1. チューブとマウスピースをスピロメーターの台に取り付ける。ダイヤルを回して空気の流出量を調節する。ダイヤルを全開にしたとき、つまり空気流出口を全開した時、管の中の空気抵抗が最も小さくなるので、ボールは最も上がりやすく、ダイヤルを回して空気流出口を閉じると、管の中の空気抵抗が最も大きくなるのでボールは最も上がりやすい。スピロメーターの正面に持つてきてマウスピースを口に当てて空気を吸い込むとボールが管の一番上まで上がる。初めは1、2秒で息を吐き出し、だんだん6、7秒位かけて吐き出すようにする。ブレスできる時間は抵抗の大きさによって変わります。管の中の空気抵抗を小さくすると短い時間に大きなブレスが出来る、反対に抵抗を大きくすると、長い時間ブレスを伸ばすことが出来るでしょう。

練習 2. 練習 1は連続して呼吸すれば出来るようになります。一緒に入っていた透明のチューブをスピロメーターにつけて下さい。チューブを口にくわえ、スピロメーターを垂直に持つて下さい。チューブから息を吸い、一瞬停止し、それから吐き出します。その時すぐにスピロメーターを逆さまにします(チューブはそのまま)。ボールは常に一番上に来ていなければなりません。そうやって息の出し入れを繰り返して、だんだんブレスとブレスの間を長くしていきます。そうするとだんだん無理なく出来るようになります。

練習 3. スピロメーターはテクニカルなバッセージを演奏するときに、安定したしつかりした息の流れを作るのに大変役立ちます。透明のチューブをつけてスピロメーターを逆さまに持ちます。チューブを口にくわえ、そのテクニカルなバッセージをタンギングします。その時ボールがタンギングと同時に小さく動いているか確かめて下さい。もう一度ダイヤルを開けて空気流出量を小さくして下さい、やさしい穏やかなバッセージではダイヤルをもっと閉めて、音の大きい強いバッセージでは開けて下さい。金管楽器奏者はチューブの先端にマウスピースをつけて実際に音を出して練習することも出来ます。

* マウスピースに似た鷹斗のような物は、Arnold Jacobs さんがスピロメーターにつけてタンギングの練習に愛用した物です。

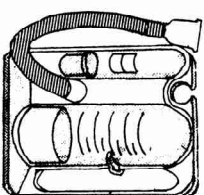
ボルディン5000 空気吸入量測定器

この測定器は空気の吸入量を実際に計測する器具で、理想的な空気の吸入方法も体得することが出来ます。上半身に力を入れないでゆっくりと空気を吸う練習をつんで、最終的にはすばやく吸ってもたっぶりの空気がとれるようになります。

* 練習方法

マウスピースを口に当て、チューブの中から白いピストンがユックリ上がるように深く息を吸い込みます。黄色の浮きの先端が「BEST」を指すマウスピースで、空気を最大限に吸い込んだら、ピストンの上部はあなたの吸入量を示します。

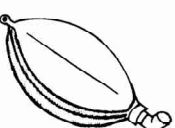
達成した吸入量のところまで右の黄色い目印を動かし、ピストンを管の下に戻して何度も練習し、吸入量が少しずつ増えるようにしましょう。目盛りは最大5リットルまでですが、それ以上吸入してもよいです。測定器で吸入した空気をを使って楽器で演奏すると効果的です。



模型 (備 5250H)

エアバッグ

バッグのふくらみとへこみで呼吸量が視覚的に分かり、リラクゼーションした状態で呼吸する方法が身につきます。充分な息が入らなず豊かな音が出ない、音が失速する、クレッシェンドが思うように出来ない等の欠点を直すのに有効。エアバッグに口をつけて大きくゆっくり息を入れたバッグの中の空気だけを吸う。深い空気の出し入れをゆっくりと、同じマウスピースで少なくとも7-10回して下さい。同じ空気をゆっくり出し入れするので、めまいはしなはしません。空気の出し入れを最初はゆっくり、そして次第に早くしていきましょう。



51% 4200H	(合成ゴム製)
51% 6300H	(天然ゴム製)
61% 7350H	(天然ゴム製)

注：ゴムバルブの方は、天然ゴム製は使用できません。

* 各器具に共通の注意：衛生上、器具は個人使用を必ず守って下さい。

まっすぐに立つか、背筋を伸ばして座ること。金属、溶剤、石油、グリンス及び強力洗剤は避けること。液体石鹸で洗ひ、室温で乾かすこと。バッグの音で口から息を出し入れすること。液体石鹸で洗ひ、室温で乾かすこと。